第一图书网, tushu007.com

<<大学生职业生涯规划读本>>

图书基本信息

书名：<<大学生职业生涯规划读本>>

13位ISBN编号：9787560959542

10位ISBN编号：7560959547

出版时间：2010-2

出版时间：华中科技大学出版社

作者：周建华 编

页数：161

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

职业生涯规划不可能对未来自己要从事的职业规划得十分科学和精确，也不能预言将来要发生什么，但它是一种用来思考的工具——为了实现未来的目标现在该做些什么。
我们今天站在哪里并不重要，重要的是下一步要迈向哪里。
生涯规划是对个人一生的规划。
一个人只有在拥有了规划之后，才能判断机会是否真的是机会，否则就无法判断自己是朝预期的方向前进，还是走上了歧途，从而分散了精力和时间。
规划的目的是使人在变幻莫测的环境中能够到达希望的彼岸，使一个人能够果断地把握机会，走好每一个成长阶段。
对于那些能够设计好自己的人生策略，时刻保持一颗进取之心，同时不断总结经验的人来说，成功就不再是一件难事。
当前我国高校的职业生涯教育已经引起相关部门和广大师生极大的重视，然而职业生涯规划或就业指导不能仅仅就职业谈职业，而是要从根本上认识到职业规划必须植根于生涯规划，职业生涯规划只是人生规划的一部分。
同时，大学生职业生涯教育面对的是没有多少职业经验的在校大学生，如何让他们从当下的经验出发，建构生涯规划的知识和能力，就成为生涯教育的关键点。
着眼于一生，成长在当下，这是贯穿《大学生就业指导与职业生涯规划》的主旨。
由于我国传统的教育体系中缺乏生涯规划与发展内容，大学生生涯指导在某种意义上就成了一项从零起步的工作。
为了帮助大学生更好地准备职业人生，我们需要赶快补上以学校为主渠道的生涯规划与职业指导课程，力求使大学生在走上职业岗位之前，从观念、心态、知识、技能等方面做好应对职业挑战的全面准备。
人人都想取得成功，但人人都应面对现实。
面对现实的自我，正确认识自己的优点、缺点，对自己的能力、兴趣、爱好能全面了解，对自己将来可能在哪些方面取得成功做到心中有数，从而扬长避短，在成功路上少走弯路。
本书分为6章，每一章都具有独立性。
引导大家认识自我、探索生涯，带领大家认识社会、规划未来。
探索社会与工作世界，指导学习者做好大学生的学习规划——明确自己大学期间的任务，理解大学的意义，加强自我管理，有效度过大学生活。
做好职业生涯准备，进行就业探索，这是生涯规划的落脚点。
在每一章中还附有众多的生涯故事和系统的自我探索活动方案，学习者可以借鉴、思考，明确目标，少走弯路。
本书具有以下5个特点。
一是着眼于人生的发展。
从幸福的人生观、价值观入手，探讨生命的意义，探讨人生的发展蓝图，为学生实现理想、走向成功提供台阶。
上大学不只是为找个好工作，职业也不是为了适应个性，而是为了实现个人终极目标。

内容概要

本书分为6章，每一章都具有独立性。
引导大家认识自我、探索生涯，带领大家认识社会、规划未来。
探索社会与工作世界，指导学习者做好大学生的学习规划——明确自己大学期间的任务，理解大学的意义，加强自我管理，有效度过大学生活。
做好职业生涯准备，进行就业探索，这是生涯规划的落脚点。
在每一章中还附有众多的生涯故事和系统的自我探索活动方案，学习者可以借鉴、思考，明确目标，少走弯路。

书籍目录

第一章 职业与专业 第一节 职业概述 一、职业的概念及其意义 二、职业的类别 三、职业的基本特征 第二节 职业的发展 一、职业的演变 二、职业发展与就业观 第三节 职业与专业 一、专业及其发展 二、高职教育中职业与专业的关系 三、增强专业教育对就业促进作用的措施 第四节 职业道德、职业素质与职业能力 一、职业道德 二、职业素质 三、职业能力第二章 职业资格制度 第一节 职业资格证书制度 一、职业资格证书制度的内涵 二、实行职业资格证书制度的意义 三、西方国家的职业资格证书制度 四、我国职业资格证书制度的历史和现状 第二节 就业准人制度 一、就业准入制度的含义 二、我国就业准入制度 第三节 职业技能鉴定 一、职业技能鉴定的含义 二、职业技能鉴定的作用 三、职业技能鉴定与职业教育衔接的必要性 四、高职院校的职业技能鉴定第三章 大学生职业生涯规划 第一节 职业生涯规划的基本含义 一、与职业生涯规划相关的基本概念 二、职业生涯规划的含义和特点 三、职业生涯规划的代表理论 四、职业生涯规划的意义 第二节 大学生职业生涯规划的内容 第三节 职业生涯规划的制定与构思 一、规划职业生涯的步骤 二、有关职业生涯规划的若干表格 三、职业生涯规戈Ⅱ法 四、制订职业生涯规划的模板及范文第四章 职业选择与求职择业准备 第一节 职业选择的原则 一、社会需求原则 二、政策约束原则 三、学以致用原则 四、扬长避短原则 五、事业发展优先原则 六、就业成功原则 第二节 求职择业准备的内容 一、求职择业的知识准备 二、求职择业的能力准备 三、求职择业的心理准备 四、求职择业的材料准备 第三节 大学生就业心理调适 一、目前大学生就业存在的主要心理问题 二、大学生产生各种不良就业心理的原因 三、大学生就业心理的自我调适第五章 大学生求职的方法与技巧 第一节 毕业生个人简历的制作 一、毕业生个人简历的组成 二、毕业生个人简历制作的原则与技巧 三、毕业生在制作简历时的其他注意事项 第二节 毕业生应试技巧 一、面试技巧 二、笔试技巧第六章 创业指导 第一节 大学生创业概述 一、创业的基本概念 二、创业的构成要素 三、大学生创业的意义 第二节 大学生创业的一般阶段及大学生创业失败因素分析 一、大学生创业的一般阶段 二、大学生创业失败因素分析 第三节 创业机会与识别 一、创业机会的相关概念 二、影响创业机会识别过程的因素 三、创业方向的选择 第四节 创业计划书的撰写 一、创业计划书的概念 二、创业计划书的功能 三、创业计划书的基本内容 四、编写创业计划应注意的问题 第五节 国家政策鼓励大学生创业 一、大学生创业优惠政策 二、创业许可的办理参考文献

章节摘录

1）环境问题的定义及分类　　环境问题指的是人类对环境和环境对人类产生的负面影响，或者说由于人类活动周围环境所产生的环境质量变化以及这种变化对人类的生产、生活和健康产生影响的问题。

虽然一些自然灾害，如地震、台风、海啸、火山等（也称原生环境问题），对人类的生存和发展产生了不利的影响，但这不是本书讨论的环境问题。

而由于人类活动引起的水库地震、破坏植被引起的洪水或旱灾等，纳入本书所指的环境问题。

根据环境问题发生的机制，可将环境问题分为生态环境破坏问题、环境污染问题和环境干扰问题三种类型。

（1）生态环境破坏问题。

人类违背自然规律，盲目开发、破坏自然环境而引起的环境问题，称为生态环境破坏问题。

它又可以分为两类：一是生物环境破坏问题，如生物多样性锐减、森林破坏、草场退化等；二是非生物环境破坏问题，如土壤荒漠化、水土流失、土壤酸化等土壤退化问题，地下水过度开采造成地下水漏斗，大型工程建设引起的自然灾害等。

（2）环境污染问题。

人类活动排放的有害物质对大气、水体、土壤和动植物等的污染，达到了致害的程度，称为环境污染。

引起环境污染的物质称为环境污染物。

按照环境污染物的性质可以分为化学污染、物理污染、生物污染和广义范围内的环境污染及生态系统的失调。

在这些污染中，化学污染是造成环境污染问题的主要原因。

在20世纪50年代后，全球工业的迅猛发展，重大环境污染问题不断涌现，环境污染问题才引起全球社会的普遍关注。

（3）环境干扰问题。

人类活动排放的能量进人环境，达到一定的程度，对人类产生不利影响的现象，称为环境干扰问题，具体包括噪声、电磁辐射、光污染、放射性污染、热污染等。

环境干扰一般是局部性的，当污染物质停止作用后，污染也就立即消失。

2）环境问题的发展阶段和全球性环境问题　　从人类诞生开始就存在着人与环境的对立统一关系。

人类在改造自然环境的过程中，由于认识能力和科学水平的限制，往往会产生意料不到的后果，造成对环境的污染和破坏。

（1）远古时期。

在远古时期，人口稀少，生产力水平低下，人类对环境影响微小。

这一时期的环境问题主要是由于制取火种、乱采乱捕等过度采集和狩猎，消灭了居住地区的许多物种，破坏了人类食物来源，使当地人们的生存受到了威胁，人们为了生存被迫迁徙。

迁出过后，当地的生态环境慢慢地自动恢复。

（2）农业文明时期。

农业社会人类活动以种植业和养殖业为主，产生的环境问题主要是对土地的破坏，如水土流失、草场退化、荒漠化、沼泽化等。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com